

すこやかクラブ京都 若手委員会

毘沙門堂から 元慶寺ウォーキング

山科毘沙門堂、疏水の道を通って、天智天皇陵、元慶寺、地下鉄東野駅まで歩きます。
ウォーキングは、「うつ病」「認知症」予防にも効果的とされ、更に「骨粗鬆症」、「筋減少」などの老化予防や、「動脈硬化」「メタボリックシンドローム」の予防などにも効果が見られています。いつでもどこでも手軽にできるウォーキングを習慣にしましょう。『めざせ！健康長寿』



- 開催日時 平成29年6月28日(水) 雨天決行
- 集合時間 午前9時30分(午前9時45分ごろ出発)
- 集合場所 ラクト公園(山科駅前下る)
- コース ラクト公園 → 毘沙門堂 → 山科聖天 → 山科疏水 → 天智天皇陵
→ ^{がんけいじ}元慶寺 → 西本願寺山科別院 → 地下鉄東野駅【解散】
西国33ヶ所(番外)
- 所要時間 約2時間30分 (約8km)



6月14日(水)までに区老連若手委員会へお申込み下さい。

主催 すこやかクラブ京都(京都市老人クラブ連合会) 若手委員会
担当 山科区老人クラブ連合会 若手委員会

〈切り取り〉

申込書 平成 年 月 日

「毘沙門堂から元慶寺ウォーキング」に申し込みます。

氏名 男・女 年齢 歳

住所

学区 TEL ー



